

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Yohanes et al. (2021) menyebutkan bahwa “olahraga merupakan salah satu upaya didalam pembentukan kepribadian atau watak seseorang baik dalam segi kedisiplinan, tingkah laku *sportifitas*, maupun rasa kebanggaan terhadap capaian prestasi yang dicapai dalam olahraga itu sendiri” (hlm. 39). Olahraga memiliki berbagai jenis dan salah satu jenis dalam olahraga adalah olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Olahraga permainan didominasi oleh olahraga yang menggunakan bola, salah satu yang termasuk pada olahraga permainan ini adalah cabang olahraga permainan bola voli.

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing regu memiliki enam orang pemain, permainan bola voli dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Tujuan permainan ini untuk berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu, agar mendapat kemenangan. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (pengumpan), *spiker* (penyerang), *libero*, atau *defender* (pemain bertahan). Menurut Syaleh (2017) permainan bola voli merupakan “permainan yang bersifat beregu permainan ini menekankan kerja sama tim serta kekompakan dalam satu regu” (hlm 23).

Untuk menghasilkan kemenangan dalam permainan bola voli, seluruh pemain memerlukan 4 komponen latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Isabela & Ananda (2021) menyebutkan bahwa “dalam permainan bola voli terdapat aspek latihan diantaranya seperti fisik teknik, taktik dan mental” (hlm. 152).

Menurut Mappanyuki et al. (2023) menyatakan bahwa “memiliki kondisi fisik yang baik termasuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi,

dan fleksibilitas adalah hal-hal penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli yang baik” (hlm. 4366).

Selain fisik, taktik dan mental, teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting agar dapat bermain bola voli. Menurut Ramadinah et al. (2022) menyatakan bahwa “penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan unsur yang ikut menentukan suatu kemenangan atau kekalahan pada tim dalam pertandingan disamping unsur kondisi fisik, mental dan taktik” (hlm. 55). Seseorang perlu untuk berlatih teknik-teknik dasar dengan baik dalam permainan bola voli. Permainan akan lebih menarik apabila pemain menguasai keterampilan dasar bola voli seperti servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *blok*. Teknik dasar dalam permainan bola voli sama-sama kita ketahui ada empat macam yaitu: servis, *passing*, *block*, dan *smash*. Waluyo (dalam Urahman, 2019) menyatakan bahwa "sebagai permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik *passing* atas" (hlm.2).

Teknik dasar bola voli mempunyai fungsi masing-masing seperti halnya *passing* atas. Mushofi (2017) mengatakan bahwa “*passing* atas adalah bola yang diumpan dari atas umumnya melibatkan jari- jari tangan. *Passing* atas harus dikuasai dengan baik, karena *passing* atas digunakan untuk mengumpan bola yang kemudian dilakukan pukulan ke daerah lawan untuk menghasilkan poin” (hlm.43).

Pada saat melakukan *passing* atas, hal yang pertama yang harus diperhatikan adalah melihat arah datangnya bola, kemana bola akan ditujukan, menentukan jarak yang tepat untuk mengumpan bola dan memperhatikan perkenaan bola terhadap tangan. Oleh sebab itu pemain harus memiliki penguasaan teknik *passing* atas yang baik. Seseorang harus mempunyai kemauan yang besar untuk menguasai keterampilan bermain bola voli, karena teknik dasar merupakan faktor penting yang harus dikuasai untuk dapat bermain bola voli. Menurut Ramadinah (2022) menyatakan bahwa “penguasaan teknik dasar dalam bola voli secara mutlak diperlukan agar permainan berjalan dengan baik” (hlm.

55). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan kemampuan teknik dasar dapat tercapai dengan adanya keterampilan pada pemain itu sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Selain itu juga ekstrakurikuler bisa dijadikan sebagai wadah bagi setiap siswa yang memiliki minat, bakat dan keahlian tertentu untuk dikembangkan dalam aktivitas. Pada SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya banyak sekali ekstrakurikuler yang disediakan bagi siswa, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli, penulis melihat bahwa kemampuan dari masing-masing atlet dalam bermain bola voli sudah menguasai teknik dasar dengan baik. Seperti halnya pada saat melakukan teknik passing atas biasa dilakukan dengan baik, contohnya perkenaan bola dengan tangan sudah pas dan bola berhasil dilambungkan, namun kadang kala laju bola dan lambungan bola ada yang cepat dan lambat, sehingga mengakibatkan bola tepat sarannya tidak bisa diprediksi atau tidak bisa di kontrol oleh orang yang sedang melakukan *passing* atas tersebut. Dalam melakukan *passing* atas terdapat faktor yang mempengaruhi laju dan pergerakan bola, dalam hal ini pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan yang menjadi dominan dalam melakukan *passing* atas, hal yang mempengaruhi diantaranya faktor kondisi fisik seperti fleksibilitas dan kekuatan. Menurut Ramadinah et al. (2022) mengemukakan bahwa “kemampuan *passing* atas selain didukung oleh kemampuan teknik, juga harus didukung oleh kondisi fisik, salah satunya yaitu fleksibilitas pergelangan tangan. Fleksibilitas pergelangan tangan merupakan kemampuan pergelangan tangan untuk bergerak seluas-luasnya dalam persendian tanpa mengalami cedera” (hlm. 55). Bahwa ada keterkaitan anatar komponen kondisi fisik dan teknik *passing* atas, yang mana pada saat akan melakukan *passing* atas terdapat beberapa tahapan diantaranya adalah : kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan dengan posisi badan jongkok dan condong ke depan, posisi tangan diatas kening dengan membentuk segitiga

mangkuk, pandangan ke arah datangnya bola, selanjutnya dorong kedua lengan menyongsong arah datangnya bola, bersamaan dengan itu naikkan lutut serta bagian tumit, kemudian lengan diluruskan. Korelasi kekuatan otot lengan itulah pada bagian dorong kedua lengan untuk melakukan dorongan. Ketika melakukan lemparan atau melambungkan bola kekuatan otot lengan itu diperlukan karena untuk hasil tinggi rendahnya serta jauh dekatnya lambungan bola, dan fleksibilitas pergelangan tangan itu diperlukan karena agar bisa mengontrol arah pergerakan bola nantinya, selaras dengan pendapat menurut Miftahudin et al. (2021) menyebutkan bahwa “Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan teknik *passing* atas adalah perlunya fleksibilitas pergelangan tangan untuk membuat bola pada saat dilontarkan lebih terarah dan kekuatan otot lengan untuk memberikan tolakan terhadap bola agar lebih tinggi atau lebih jauh” (hlm.161). Untuk mencari tahu dan membuktikan apakah terdapat korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan mempengaruhi pada saat seseorang melakukan teknik *passing* atas tersebut. Berangkat dari hal tersebut maka penulis perlu melakukan studi lapangan untuk membuktikan serta mencari tahu apakah terdapat korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan dalam melakukan *passing* atas bola voli terhadap fenomena yang terjadi pada anggota ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan fenomena dari hal di atas, maka penulis mengambil judul “Korelasi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli”, dengan studi deskriptif pada anggota ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?

- 2) Apakah terdapat korelasi kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?
- 3) Apakah terdapat korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?

### 1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah yaitu, sebagai berikut :

- 1) Sahabuddin (2020) menyatakan bahwa : “fleksibilitas merupakan sebuah kualitas yang menunjukkan suatu sekmen persendian maupun otot dan sekelompok otot untuk bergerak semaksimal mungkin” (hlm. 24). Fleksibilitas yang dimaksud adalah ruang gerak persendian pergelangan tangan dalam melakukan keterampilan *passing* atas bola voli.
- 2) Nurlan & Dicky (2020) mengatakan bahwa : “Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal dalam melawan beban” (hlm. 57). Kekuatan di sini diartikan sebagai kekuatan otot lengan pada saat melakukan keterampilan *passing* atas bola voli.
- 3) Ramadinah et al. (2022) mengatakan bahwa : “*passing* atas merupakan cara mengumpan dan menerima bola yang dilakukan dengan jari-jari tangan yang berada diatas kepala“ (hlm. 55). *Passing* atas yang dimaksud adalah teknik dasar dalam bola voli.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?

- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli?

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

- 1) Secara Teoritis

Dapat memberikan masukan dan pengetahuan yang bermanfaat bagi peningkatan hasil *passing* atas, dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

- 2) Secara Praktis

- a) Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli.
- b) Pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dan masukan ketika memberikan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas.
- c) Peneliti, dari hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi penelitian yang akan datang.